

Suco de laranja com melão



Ingredientes

Suco de 6 laranjas
¼ do fruto de melão

Modo de fazer

Coloque o melão picado no liquidificador, acrescente o suco de laranja e bata.

Não é preciso acrescentar açúcar quando se usa um melão de boa qualidade e maduro, pois o açúcar natural da hortalica já é suficiente para adoçar o suco. Você pode usar tanto o melão amarelo quanto o melão pele de sapo.

Sugestão: para fazer esse refresco pode-se usar melão fresco ou congelado. Congelar parte do melão é uma ótima dica para reduzir desperdício, quando um melão inteiro é muito grande para seu consumo. Ao partir o melão, separe a parte que você não irá usar imediatamente. Remova as sementes, descasque, corte em pedaços e leve imediatamente ao congelador em porções já no tamanho que você irá utilizar. Na hora de preparar o suco, não é preciso descongelar o melão previamente. Basta bater os pedaços congelados no liquidificador com água ou com suco de fruta.

Embrapa

Hortalicas

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70359-970, Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744
E-mail: sac@embrapa.br
www.embrapa.br/hortalicas

Saiba mais em:
www.cnph.embrapa.br/hortalicasnaweb

Autora

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortalicas

Fotos

Milza Moreira Lana

Embrapa

Hortalica não é só salada

Suco




Suas refeições
+saborosas
com hortalicas

Couve, cenoura, beterraba e melão,
entre outras hortalicas, podem
fazer a diferença no seu suco.

>> 3 saborosas receitas para você e sua família
tomarem a qualquer hora e em qualquer refeição.


Tiragem: 2.000 exemplares. Setembro/2014. Criação: Beatriz Cruz

Visite o site **Hortalicas na Web** e conheça também as seções:

 quem quer saúde
vai a feira

 hortalica combina com todas as
refeições

 hortalica e dinheiro não se
jogam fora

 como obter o melhor de cada
hortalica

Hortalicas na Web
>>50 hortalicas

Hortaliça também combina com suco

Suco de frutas todo mundo conhece. Mas suco de hortaliças? Isso mesmo. Coloridos e saborosos, os sucos naturais substituem com vantagem os refrigerantes. Fontes importantes de vitaminas e sais minerais, eles devem ser consumidos preferencialmente logo após o preparo. As hortaliças podem ser misturadas com água ou com sucos de frutas tradicionais como laranja, maracujá, abacaxi e limão.

Para começar, vamos incrementar dois dos sucos de frutas mais consumidos pelos brasileiros, o suco de laranja e a limonada.

A primeira receita ensina como preparar limonada com couve. Além de ser um suco refrescante e saboroso, esta é uma boa maneira de incluir essa hortaliça muito nutritiva na dieta de crianças e adolescentes que rejeitam a couve quando preparada da maneira tradicional. Mas, atenção: este suco deve ser servido imediatamente após o preparo, porque após alguns minutos ele torna-se muito amargo.

Já com o suco de laranja, sugerimos duas combinações.

A primeira é laranja com melão. O suco de laranja também pode ser combinado com cenoura e beterraba ou somente com uma dessas hortaliças. Em todas as opções, o suco apresenta uma cor atrativa para a garotada. Para preparar estes sucos com laranja não é preciso se preocupar com a quantidade exata de ingredientes. Como sugestão, apresentamos algumas receitas a seguir. Ou então, prepare o suco, prove e ajuste o sabor, acrescentando mais ou menos hortaliças se preferir que predomine o sabor da hortaliça ou da laranja. Não é preciso acrescentar açúcar, pois os ingredientes já são naturalmente adoçados. Outras hortaliças que rendem sucos deliciosos são agrião, aipo, tomate, melancia e morango.

■ Limonada com couve



Ingredientes

3 limões com casca, bem lavados
2 folhas de couve bem lavadas
1 litro de água
Açúcar e gelo a gosto

Modo de fazer

Corte o limão em 4 pedaços (no formato de cruz) e remova a parte branca no meio do fruto.

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Passe por uma peneira e sirva gelado.

Sugestão: o limão pode ser substituído por caju, abacaxi ou laranja.

■ Suco de laranja com cenoura e beterraba



Ingredientes

½ dúzia de laranjas
1 beterraba grande
1 cenoura grande

Modo de fazer

Descasque e pique em cubinhos a cenoura e a beterraba.

Extraia o suco de laranja. Junte o suco aos outros ingredientes e bata tudo no liquidificador.

Sirva gelado.

Sugestão: adicione tomate e limão.